

Culebra de vegetales

Tiempo de preparación : 5 minutos

Sirve: 2 porciones

Ingredientes

- 1 pepino, pequeño
- 1 tomate, pequeño (o 2 tomates uva)

Preparación

1. Lávese las manos; saque los ingredientes y utensilios.
2. Lave los ingredientes.
3. Coloque las rodajas de pepino (ver las notas) en un pequeño plato para formar una culebra.
4. Añada 2 rodajas de tomates para los ojos.
5. Disfrute de su culebra de vegetales.

Notas

Adultos: Use un cuchillo afilado para cortar el pepino y el tomate en finas rodajas en forma transversal.

Chickasaw Nation Get Fresh! Nutrition Education Program.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	20
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	4 mg
Total de Carbohidrato	4 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	1 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	19 mg
Hierro	0 mg
Potasio	245 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Vegetales	1 taza